



街路樹としてよく見かけるいちようは、秋になるとぎんなんという実をつけ、その実の独特の匂いは秋の訪れを感じさせます。今回はぎんなんの栄養や注意点についてお伝えします。



ぎんなんについて教えてください。

■ぎんなんについて



いちようは「**生きた化石**」といわれるほど古代からある樹木で**雌の木のみ**秋に実をつけます。実の外側には**外種皮**と呼ばれる果肉のような部分があり、それを取り除くと**中種皮**と呼ばれる固い殻が出てきます。ぎんなんとして食べられているのは、その殻に包まれた**胚乳**と**子葉**という部分です。

■栄養素について



ぎんなんは種実類、いわゆる**ナッツ類**の仲間です。ナッツ類と比べて比較的脂質が少なく、β-カロテンやカリウム、ビタミンCなどの栄養素を多く含みます。

●β-カロテン

皮膚や粘膜の健康を保つ



●カリウム

体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧予防に役立つ



●ビタミンC

抗酸化作用をもち、免疫機能維持に役立つ



■注意点



ぎんなんをたくさん食べると**ぎんなん中毒**（嘔吐、呼吸困難、痙攣、下痢など）を引き起こすことがあります。食べすぎには注意し、症状がある場合は医療機関を受診しましょう。また、小児はぎんなん中毒を起こしやすいため5歳以下の子供は控えた方が安心です。



いちようの実に触れた部分が**皮膚炎**になる場合があります。実を拾う場合は手袋を着用しましょう。

■豆知識



●選び方

殻の表面がよく乾いて白いもの、振って音がしないものを選びましょう。



●保存方法

【冷蔵】保存容器に殻付きのぎんなんと浸るくらいの水を入れて冷蔵します。3日ごとに水を入れ替えると1ヶ月程度もちます。

【冷凍】殻付きの場合は保存袋に入れて冷凍すると1~2ヶ月もちます。殻を外す場合は塩ゆでして薄皮を取り除き、数個ずつラップで包んで冷凍すると1ヶ月程度もちます。

薬局とつながる 健康管理アプリ とりけあ

食事記録で一日の栄養バランスがわかる！
管理栄養士監修の健康レシピも満載♪

活動量も記録できる！
歩数・体重はグラフで管理！

おくすりアラームで飲み忘れ防止！

体調・健康診断の結果を記録！

Pick UP レシピ

ぎんなんのかき揚げ
カテゴリ：秋のレシピ



インストール無料！

詳しくはこちら♪

